



# Guidning til Trygt sted

Start med at sætte dig godt til rette, så du sidder oprejst og afslappet, fødderne godt placeret på jorden, så du kan mærke, at du har jordforbindelse, skuldrene løse og lidt tilbage så du kan mærke en lille krumning i ryggen. Sid gerne med ryggen fri, måske med lidt støtte i lænden og hovedet opret på kroppen, så du har fornemmelsen af at være rank og vågen.

Ret nu opmærksomheden mod dit åndedræt, og læg mærke til kroppens rytme og bevægelse, når du trækker vejret. Du kan prøve at tælle til 5 på indåndingen og holde en lille pause og tælle til 5 på udåndingen, lille pause. Se om du kan komme ind i et rytmisk og jævnt åndedræt. (Lille pause til at sidde med åndedrættet) Se om du kan få fornemmelsen af at mellemgulvet er med i åndedrættet, fornemmelsen af at luften kan komme helt ned i kroppen. Se om du kan holde fast i det rolige åndedræt igennem resten af øvelsen.

Undervejs i øvelsen, når du opdager at din opmærksomhed vandrer, så prøv blot at lægge mærke til, hvad det er, der fanger din opmærksomhed. Det kan være lyde, tanker eller følelser, og prøv så at sætte en label eller et navn på og se om du kan lade det være og med venlighed led din opmærksomhed tilbage til åndedrættet, og det du gerne vil have opmærksomhed på lige nu.

Ret nu opmærksomheden på dit ansigtsudtryk og bare læg mærke til, hvordan det er. Prøv nu at tænke på en du holder af, måske en der er god at tale med. Se vedkommende for dit indre blik, og forestil dig at vedkommende smiler til dig. Læg mærke til, hvordan det er.

Giv nu slip i personen igen og ret opmærksomheden mod kroppen. Læg mærke til, hvordan der er i kroppen. Læg mærke til, om der er noget, der spænder eller gør ondt, så prøv at give det lidt venlig opmærksomhed, måske kan du forestille dig, at du sender noget lys eller varme til stedet, og se om du kan blødgøre lidt omkring det. Prøv så bare at lade det være.

Ret nu opmærksomheden mod underlaget, mod stolen og gulvet, og se om du kan få fornemmelsen af, at underlaget udgør en solid base for kroppen. Af at kroppen hviler trygt på underlaget.

Prøv om du på samme måde kan få fornemmelsen af, at kroppen udgør en solid base for sindet. Og prøv at få fornemmelsen af hele dig.

Forestil dig nu, at du befinder dig et trygt sted, det kan være hvor som helst i naturen ved en strand eller skov, et sted du kender eller et du selv finder på. Det er helt op til dig, hvad for et sted du vælger som dit trygge sted.

Når du har valgt et sted, så prøv at lægge mærke til, hvordan der ser ud på dit trygge sted, hvilke farver og former, der er. Læg mærke til himlen og rummet omkring dig. Bare læg mærke til, hvordan det er at være dig på dit trygge sted.

Læg mærke til lydene, det kan være at du kan høre insekter eller fugle eller musik. Prøv at tænke over om der er nogen lyde, du gerne vil have skal være der.

Læg mærke til om der er nogen dufte på stedet, og om der er nogen dufte, du gerne vil have på dit trygge sted. Det kan være du kan dufte blomster eller havet eller en parfume, du holder af.

Læg mærke til temperaturen, om der er varmt eller koldt og om du kan mærke fornemmelsen af vinden mod huden.

Læg mærke til underlaget om det er hårdt eller blødt.

Og læg nu mærke til at stedet byder dig velkommen og inviterer dig ind. At stedet gerne vil have, at du er der. Prøv at lade stedet sige hej og velkommen til dig. Måske det kan lyde noget i retning af " Hej (sig dit navn) velkommen, hvor er det dejligt at se dig".

Læg mærke til hvordan det er at blive budt velkommen og at mærke at stedet gerne vil have, at du er der. At dit trygge sted gerne vil være der for dig.

Prøv nu at se dig selv for dit indre blik og læg mærke til, hvordan du står eller går eller hvad du nu gør på dit trygge sted, når du er helt fri og tryk til at gøre lige det, du har lyst til. Læg mærke til dit ansigtsudtryk og din kropsholdning. Og tænk nu over hvad du har lyst til at foretage dig på dit trygge sted, når du er helt tryk og fri. Det er kun fantasien der sætter grænser. Og bare læg mærke til, hvordan det er at være dig på dit trygge sted.

Læg nu mærke til om der er andre tilstede på dit trygge sted, eller om du er der selv, det er helt op til dig, om du helst vil have stedet for dig selv, eller der skal være andre sammen med dig. Hvis der er andre tilstede, så prøv at lægge mærke til, hvem de er og hvordan det er, at de er der sammen med dig.

Vid at du når som helst, du har brug for det eller lyst til det, kan vende tilbage til dit trygge sted, at du kan have stedet med dig.

Ret nu opmærksomheden tilbage til åndedrættet og det lille smil og gør dig klar til at komme ud igen.